

社区室外健身器材 冼村街道室外健身器材 荣健体育

产品名称	社区室外健身器材 冼村街道室外健身器材 荣健体育
公司名称	东莞市荣健公共设施工程有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省东莞市中堂镇东向村第二工业区
联系电话	13688967588

产品详情

老年人使用荣健室外健身器材前的准备工作

随着社会的发展，人们生活水平越来越高，许多社区、街道、小区都为老年人准备了不少的休闲娱乐场所，而室外健身器材因其具有简单、易学的特点，成了不少老年人休闲锻炼必不可少的一种设备。那么老年人使用室外健身器材前应该要注意哪些事项呢？

首先，掌握各种室外健身器材的操作基本要领那是必要的，荣健室外健身器材上都有产品使用说明书，在使用前请仔细阅读，以便熟悉各种器材的使用方法。

其次，锻炼要循序渐进，不要示弱和较劲，做到人体与器械的和谐统一。这样，才干有效防止盲目操作造成的运动伤害。

第三，锻炼前要做10-15分钟的热身运动

荣健体育教你巧用室外健身器材之牵拉篇（一）

很多跑朋友在在进行剧烈的体育运动（如跑步、打篮球、踢足球、游泳等）之后都喜欢在室外随意拉一下其实，这样的随意牵拉并不能达到放松肌肉的目地！

荣健体育现教你一个有效又方便的牵拉方法以及专业的牵拉动作，那就是运用最常见的公共室外健身器材（也就是小区和公共绿地随处可见的健身路径）进行牵拉恢复。

1 腓绳肌（大腿后群）

选择合适高度的单杠或横杆，面向横杆，将牵拉腿的脚跟放在横杆上，支撑腿脚尖和身体方向一致且呈伸直状态，双手放在牵拉腿膝盖上方以保持身体稳定，身体保持挺直缓慢压向前下方，当有牵拉感时保持15秒，然后换另一条腿。做两遍。

2 内收肌（大腿内侧）

选择合适高度的单杠或横杆，身体侧对横杆，将牵拉腿的脚跟放在横杆上（脚尖和身体方向一致），保持胸背挺直，将身体向牵拉腿侧缓慢压下（切勿将臀部扭向一侧），当有牵拉感时保持15秒，然后换另一条腿。做两遍。

今天暂时讲这两条，欢迎大家继续关注，后面将有更多的运用室外健身器材进行运动后放松肌肉的专业内容。

千万不要光着膀子——荣健室外健身器材腰背按摩器注意事项

天气炎热的夏天，许多人喜欢光着膀子进行户外锻炼，这种习惯好吗？那么我们就以一种常见的室外健身器材来举例说说。荣健腰背按摩器是一种深受大众欢迎的室外健身器材，具有增强腰、腿部力量，按摩腰、背及中枢神经系统。缓解疲劳，活动经络等功能。对于长期坐班、开车等人士来说是一种相当合适的运动项目。

腰背按摩器使用方法是：紧靠按摩柱，双手握扶手，上下拉动按摩柱；双腿呈马步，背靠按摩柱，双手握扶手，身体左右运动。但切记使用过程速度不要过快，因为物体在摩擦过程中会产生热量，速度越快，产生的热量越高，高温容易烫伤皮肤，所发更别光着膀子锻炼了